



L'Informa L.I.D.A.P.

Riservato ai soli soci L.I.D.A.P. (Lega Italiana per il Disturbo da Attacchi di Panico) - Via Piandarana, 4 - 19122 La Spezia - Tel/Fax 0187/703685

Numero 9

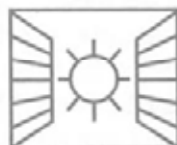
Luglio 1997

Il ruolo: responsabilità o potere

Il Self-Help è una realtà particolare, in cui l'esperienza fonda la teoria e la teoria deve essere aperta alle sollecitazioni che la pratica, in continua evoluzione, determina. In altre parole, ci sono poche (ed essenziali) regole che sorreggono il gruppo di autoaiuto; non si può sigillare tutto in nozioni date a priori. Si può solo tentare di mutuare modelli già utilizzati da altri, reinventandoli ed adattandoli al nostro disturbo ed al nostro tipo di personalità. Si parte sempre, nel fare un gruppo, con tanto entusiasmo, con buona volontà, e col bisogno di dare e ricevere aiuto. Poi cominciano i problemi, fisiologici ed insiti in qualunque contesto relazionale. I "dilemmi" cui diamo oggi risposta, difficilmente li avremmo previsti un anno fa. Avvengono oggi e forse non sarebbe stato diversamente. Ed è oggi che noi cerchiamo di affrontarli. Ma non mi riferisco solo al piccolo Gruppo: anche all'Associazione tutta, in quanto Associazione di Self-Help ed alle decisioni di ordine organizzativo, laddove, certi "ruoli" e certe "cariche" vengono create e ricoperte da alcuni di noi, nel momento in cui è evidente che occorre un aggiornamento ed una ristrutturazione. Sempre più spesso mi capita di osservare che la struttura organizzativa della Lidap è ignota a molti, e che, laddove è nota, viene vissuta come una gerarchia fredda e sterile, cui non corrisponde l'anima vitale e febricitante che agisce per un fine comune e sopra "Capo Area", "Collaboratore Locale", "Responsabile della Reperibilità Telefonica", ecc. mi sembra utile un chiarimento, che la nostra congenita disorganizzazione ha reso tardivo e difficile. E cominciamo dal Direttivo. Il Consiglio Direttivo è un nucleo di sei persone che si sono assunte Responsabilità (e non solo "poteri") per condurre l'Associazione nel suo cammino. Queste persone hanno la mia più totale fiducia e ciascuna si occupa di un ambito, coordinando e creando una omogeneità di interventi e di intenti che fanno sicché la Lidap abbia una sua peculiare identità. Amalia per il Nord Italia, Marcello per il Centro e Rossana per il Sud, sono portavoce della realtà locale e dei suoi problemi alla sottoscritta, in una circolarità di confronto e comunicazione continua. Maria Teresa, rappresenta tutti gli Operatori Telefonici e Silvana si fa garante della correttezza della gestione dei nostri soldi, aperte come sono, entrambe, a dialogare con ogni Socio voglia farlo. Marcello e Rossana, poi, hanno assunto l'incarico di

"consulenti per i gruppi in fase di difficoltà", mettendo a disposizione la propria esperienza ed il proprio lavoro, laddove Amalia, Rossana ed io ci occupiamo del Comitato Scientifico. E tutti quanti ci sentiamo telefonicamente spessissimo, concordiamo le decisioni e ci sosteniamo nell'assunzione di posizioni talvolta antipatiche. Per questo il "ruolo" (che sia quello del Presidente o del Collaboratore Locale) va rispettato, accettato e sostenuto collaborativamente. Un ruolo che non è frutto di investiture e che non corrisponde a bisogni personali di affermazione, ma a tenacia, umiltà, disponibilità al dialogo ed al dispendio di soldi e di energie. Io conto su queste persone e mi sono affidata a loro attraverso la delega, mettendo da parte il mio bisogno di controllo. Oggi chiedo la stessa cosa ad ognuno di voi, sotto forma di rispetto e di fiducia. E (non guasterebbe), anche di una mano, ogni tanto.

**Il Presidente
Valentina Cultrera**



Direttivo LIDAP

| | |
|--|-------------|
| Presidente Valentina Cultrera (martedì 21.00-22.00) | 0187/714210 |
| Vice Pres. area Nord Amalia Prunotto (lunedì 19.00-23.00) | 049/8712692 |
| Vice Pres. area Centro Marcello Gamberini | 0360/330075 |
| Vice Pres. area Sud Rossana Ciambelli | 081/7614330 |
| Tesoriere Silvana Santi | |
| Consiglieri Nino Grillo-M. Teresa Pozzi | |
| Resp. rep. telef. M. Teresa Pozzi | 0360/672674 |
| Segr. Nazionale Paola Moggia | 0187/500494 |
| Unità "Gruppi in crisi" M. Gamberini - R. Ciambelli | |

Quote associative:

- Green** - Riservata ai minori, agli studenti ed ai disoccupati.
 - £.40.000 (compreso InformaLIDAP)
 - £.50.000 (compreso InformaLIDAP e partecipazione al gruppo di Self-Help)
- Standard** -
 - £.70.000 (compreso InformaLIDAP)
 - £.90.000 (compreso InformaLIDAP e partecipazione al gruppo di Self-Help)
- Sostenitore** - pari alla quota standard maggiorata liberamente dai soci.

**Per iscriversi, compilare un bollettino c/c intestato a:
C/C n. 10494193**

LIDAP, Via Piandarana 4 - 19122 La Spezia.



La Pagina dei Capo Area

Quale terapia?

Ogni dappista si è trovato nella situazione di dovere "curare" il proprio malessere e, quasi naturalmente, ha intrapreso l'iter della ricerca del "medico", della "terapia" in grado di curarlo. In questi sei anni di lavoro nella Lidap ho avuto modo di conoscere, anche solo marginalmente, una miriade di "opportunità terapeutiche" che non andrò certo ad elencare per non occupare tutto lo spazio a disposizione. Partendo dalla terapia farmacologica per arrivare anche a maghi e stregoni, passando attraverso le più note terapie cognitive, comportamentali, analisi, la gamma di interventi terapeutici si presenta molto vasta e particolareggiata. Indipendentemente dalla scelta che personalmente ho sposato, mi sono accorto che, nella stragrande maggioranza dei casi, la scelta sia determinata dai consigli di persone che avevano intrapreso la stessa terapia o dai consigli del medico curante e ci si è buttati in un'avventura perché "qualcosa bisogna pur fare". Qualunque sia la terapia intrapresa, la molla che, in qualche modo, ha determinato la scelta, è stata la fiducia che ognuno ha riposto in un'altra persona, amico, medico. Pur apparentemente logico, questo ragionamento comporta una elaborazione in termini più o meno conscia che consente di approdare ad un punto fermo. Vivere il Dap significa provare l'incapacità di riconoscere o gestire le proprie emozioni, consentendo all'inconscio di esprimere se stesso attraverso l'unica emozione riconosciuta: la paura. Di fronte a questa ecco apparire nella sua totalità la sfiducia nelle risorse e nelle capacità interiori di affrontare la paura, mascherata, purtroppo, dalla sintomatologia fisica, che spesso nasconde i reali motivi dello "stare male". A questo punto corre l'obbligo di "affidarsi" perciò ecco la molla che scatta e che consente di ricercare il "guaritore" apparentemente capace di sedare i sintomi sempre più prepotenti e paralizzanti. In effetti questa ricerca è ben più motivata che dalla risoluzione del sintomo, la ricerca persegue un bisogno di fiducia e tanta più fiducia si investirà nella terapia tanta più fiducia ritornerà a nostro vantaggio. Anche il farmaco nascosto nella borsetta o nella tasca della giacca, seppure non usato, consente di affrontare con "fiducia". Quindi

se la mancanza di fiducia in noi stessi può determinare il Dap, il conquistare fiducia può essere l'antidoto allo stesso. A questo punto, quale sarà la terapia che consentirà di acquisire fiducia? Mi sono sempre chiesto perché esistano tanti percorsi terapeutici se l'obiettivo è quello di acquisire fiducia e mi sono risposto che ogni persona che soffre è in primo luogo una PERSONA con caratteristiche uniche ed irripetibili, con vissuti apparentemente simili ad altri, ma elaborati in modo estremamente personale. Cultura, educazione, mentalità, consentono ad ogni persona di "provare" emozioni e sensazioni in modo personale ed è per questo motivo che ritengo la terapia anti-Dap come un vestito che ognuno deve cucire addosso. Quanti dopo un trattamento farmacologico mirato hanno superato il problema a differenza di tanti che dopo tanti anni di medicine hanno dovuto riporre le loro speranze in trattamenti diversi; e che dire di coloro che avendo intrapreso terapie hanno dovuto abbandonarle per non avere conseguito i risultati sperati? Credo che il fallimento di una terapia sia comunque legato alla possibilità di raggiungere il "transfert", inteso non solo nell'accezione psicanalitica, ma allargato al concetto di scambio emotivo tra paziente e terapeuta, indipendentemente dalla terapia intrapresa.

Concludendo questi miei pensieri in libertà vorrei esplicitare la mia grande utopia. Sarebbe possibile riunire le scuole psichiatriche e psicoterapeutiche per formare dei gruppi di lavoro affinché promuovano delle strutture in cui ogni paziente possa essere aiutato ad intraprendere la terapia più consona alle proprie caratteristiche?

Marcello Gamberini
Vice. Pres. Area Centro

Note per gli Operatori Telefonici

Cari amici Operatori Telefonici, in una nuova ottica di ristrutturazione del Coordinamento della Reperibilità Telefonica, vi chiedo di modificare alcune vostre abitudini, acquisite nel tempo, per migliorare e sveltire il servizio. D'ora in poi, per ogni vostra comunicazione per variazioni di orario o sospensione temporanea per vacanze, vi prego di telefonare o lasciare un Fax direttamente alla Segreteria Nazionale della Lidap - Tel. 0187/703685. Vi chiedo inoltre di non lasciare messaggi in segreteria con richiesta di essere richiamati,



perché ciò non sarà possibile per ovvi motivi di budget. Per ogni altro problema sono sempre disponibile il Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 al numero 0360/672674. Per urgenze, usate il numero di telefono che ognuno di voi conosce.

Grazie della collaborazione, Ciao a tutti.

Maria Teresa Pozzi
Responsabile Rep. Telefonica

L'InformaLidap chiama i Soci...

Come vi sarete accorti, gli ultimi numeri dell' InformaLidap sono usciti con forme e contenuti diversi rispetto a quelli precedenti. L'organizzazione del Giornalino attraversa un momento di evoluzione; un fatto che forse non ci deve tanto sorprendere, considerato che, nella Lidap, gli alti ed i bassi sono abbastanza usuali. Si è infatti passati dalla fotocopia alla stampa, dal momento di comunicazione della emozione a quello di comprendere anche le notizie sull'organizzazione e sui servizi che man mano si riescono a fornire.

Parallelamente a queste modifiche positive del Giornale, è aumentato il peso che gravava sulla persona che doveva confezionare il Giornale. Un peso che, progressivamente, crescendo, non poteva essere sostenuto da un solo volontario, la nostra Elena, ma che ha imposto che un gruppo di persone, una redazione, si assumesse l'incarico di accogliere l'evoluzione dell'InformaLidap.

Per il Giornale si tratta di una evoluzione che non è assolutamente ultimata, che ha bisogno di un migliore contatto con i Soci e degli apporti di idee e di azioni di tutti.

Un Gruppo di Lavoro sta pensando su come organizzarsi per costituire una redazione e, a questo proposito si invitano tutti coloro che lo vogliano ad offrire indicazioni non solo sui contenuti del Giornale (ad es. vorrei una rubrica delle recensioni dei libri più dettagliata) ma anche la disponibilità per tutti i lavori di redazione, ivi compresa la scrittura al computer dei testi. Penso a quanti, pur stando in casa, sono intenzionati ad aprire, tramite l'inserimento nella redazione del Giornale, un'altra finestra sul mondo.

Tutti coloro che intendono fare proposte sono pregati di contattare Paolo Greco, Viale Verdi 12, sc.F. 84131 Salerno. Tel 089-334257

Paolo Greco

Operatività Lidap: Gruppi e Collaboratori

| Area | Città | Presso | Tel/recapito. | |
|-------------|------------------|--|---------------|-------------|
| NORD | Rovigo | Amalia | 049-8712692 | |
| | | Dssa. Veronese | 0425-200091 | |
| | | Marcello | 0360-330075 | |
| | Venezia | Dr. Polsinelli | 049-8759283 | |
| | | Mestre | D.ssa Zanus | 0360-467499 |
| | | | Carla | 041-413316 |
| | Belluno | Danila | 041-434812 | |
| | | Lorella | 0437-33798 | |
| | Padova | Amalia | 049-8712692 | |
| | | Adriana | 049-8977495 | |
| Vicenza | Elena | 0445-740584 | | |
| Verona | Dr. Esposti | 045-6800762 | | |
| Trieste | Marisa | 040-637569 | | |
| Udine | Giuliana | 0432-505737 | | |
| | | (c/o Croce Rossa - Lunedì) | | |
| Gorizia | Dr. Zorzuz | 0481-592782 | | |
| | | (c/o Sert) | | |
| Pordenone | Gianni | 0481-536064 | | |
| | | Dr. Loperfido | 0434-572577 | |
| Treviso | D.ssa Marconi | 0422-450716 | | |
| | | Lia | 0422-434340 | |
| Trento | Amalia | 049-8712692 | | |
| | | Elena | 0445-740584 | |
| Milano | Antonella | 0464-437825 | | |
| | | Mara-Rita | 02-7000562 | |
| | | 02-3538969 | | |
| | | (gruppo Self-Help) | | |
| | | Maria Cristina | 02-8134263 | |
| | | (gruppo Cognitivo-Comportamentale) | | |
| | | Marianna | 02-55015478 | |
| | | (gruppo Self-Help) | | |
| | | Raffaella Molena | 02-2665790 | |
| | | (coordinatrice-dalle 20.00 alle 22.00) | | |
| Monza | Paolo Rivolta | 039-2012679 | | |
| Magenta- | Silvana Semplici | 02-9793266 | | |
| Saronno | Dr. Franceschini | 0331-548660 | | |
| | | (cognitivo-comportamentale Sassaroli) | | |
| Brescia | Mirella | 030-8900137 | | |
| Varese | Patrizia | 0332-287786 | | |
| Lecco | Silvana | 039-9906304 | | |
| | Lucia | 039-513008 | | |
| Ivrea | Marina | 0125-424335 | | |
| Vigevano | Angela | 0381-23106 | | |
| Mantova | Franco Maggi | 0376-770454 | | |
| Alessandria | Antonia | 0131-218537 | | |
| Nizza- | Maria Teresa | 0360-672674 | | |
| M.to (AT) | | (Mercoledì 15,30-16,30) | | |
| Vercelli | Daniela | 0161-255014 | | |
| Torino | Barbara | 011-2165564 | | |
| Cuneo | Marina | 0171-261696 | | |

| | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| | Mondovi | Sara | 0174-46159 |
| | Genova | D.ssa Cultrera | 0187-714210 (Martedì 21.00-22.00) |
| | | Dr. Chiappero | 010-419377 |
| | La Spezia | Silvia | 0187-743396 |
| | | Ombretta | 0187-633190 |
| CENTRO | Aosta | Carla | 0165-33967 |
| | Parma | Pietro | 0525-56085 |
| | Modena | Giovanna | 059-253966 |
| | Bologna | Gruppo | 0330-717634 |
| | Firenze | Paolo | 055-332489 |
| | | Barbara | 055-2341448 |
| | Viareggio | Susanna | 0584-396536 |
| | Rimini | Anita | 0541-670313 |
| | Lucca/Pisa | Serena | 0583-997182 |
| | Pisa | Umberto | 050-24105 |
| | Perugia | Lamberto | 0742-20075 |
| | S. Severino (Marche) | Barboni Raffaella e Dr. Bravi | 0733-638307 (Comunità Girasoli) |
| | Roma | Alessandro | 06-50912669 |
| | | D.ssa Lenoci | 06-24303078 |
| SUD | | | |
| | Termoli | Mariella | 0874-729334 (Abruzzo-Molise) |
| | Napoli | Rossana | 081-7614330 |
| | Salerno | Rossana | 081-7614330 |
| | Lecce | Claudia | 0832-346607 |
| | Palermo | Rosa Maria | 091-519823 0338-8824386 |
| | Sassari | Marco Mele | 079-216268 |
| | Olbia (SS) | G.B. Faedda | 0789-58358 |
| | Cagliari | Alberto | 070-504986 |
| | Forte dei Marmi (Pietrasanta) | Claudia | 0337-718696 |

Il Dap. Teorie, ipotesi e terapie

Aspetti primari della relazione Genitore - Figlio

L'educazione del bambino inizia vent'anni prima della sua nascita, con l'educazione della madre"; così affermava Napoleone. Per quel che riguarda la relazione madre-bambino, è prevalsa, per lungo tempo, una prospettiva materna centrata sulla capacità empatica ed identificatoria. Attualmente l'interesse si è andato spostando sull'osservazione della loro intersoggettività, in cui si manifesta lo scambio reciproco delle dinamiche affettive, emotive e mentali. In una simile relazione, i genitori

proiettano, inconsciamente, la loro mentalità da adulti sui bambini, i quali, a loro volta, svolgono inconsciamente la parte che è stata loro assegnata. Del resto non sarebbe possibile né lo sviluppo psichico del bambino, né quello dei genitori se genitori e figli non alimentassero reciprocamente la loro relazione con la ricchezza del loro mondo interno. Di questo mondo interno, fanno parte, i vissuti, le fantasie, e le problematiche che i genitori, portandosi dentro, riflettono sul bambino; problematiche che talvolta, nella relazione con il partner, né quella con persone significative hanno portato ad una risoluzione. Ed ecco che a volte, una madre con un vissuto infantile di rifiuto, abbandono, o che comunque porta con sé il senso della non-relazione e paradossalmente è colma di un vuoto, può, a sua volta, apparire troppo permissiva, quasi negligente nei confronti del figlio; o un padre troppo rigido, distante, autoritario può essere l'espressione di una relazione conflittuale con i propri genitori. Ciò evidenzia che nei rapporti tra genitori e figli, possono apparire ritualizzate le antiche relazioni irrisolte dei genitori con i loro genitori. Quando mi è stato proposto di scrivere questo articolo, la prima immagine apparsa nella mia mente, il cui ricordo serbo caldo nel mio cuore, è stata quella dell'incontro del Piccolo principe con la volpe (Il Piccolo principe di Antoine De Saint-Exupéry). Dopo che il piccolo principe acconsentì ad addomesticare la volpe, e così divennero amici, "Arrivò il giorno della partenza." Ah! disse la volpe, piangerò! E che ci guadagni? Le chiese il principe. "Ci guadagno il colore del grano" La volpe aveva imparato ad amare il colore del grano dopo essersi affezionata al piccolo principe, dai capelli colore del grano. "Poi aggiunse "Va a rivedere le rose. Capirai che la tua è unica al mondo. Quando tornerai a dirmi addio, ti regalerò un segreto." Il piccolo principe andò a vedere le rose e si rese conto che solo la sua era speciale ed unica perché l'aveva curata, innaffiata, preservata dal sole e dal vento. Poi tornò alla volpe. "Addio, disse la volpe, ecco il mio segreto. E' molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi. E' il tempo che tu hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante. Gli uomini hanno dimenticato questa verità. Ma tu non la devi dimenticare. Tu diventi responsabile di quello che hai addomesticato. Tu sei responsabile della tua rosa..." Si evince, da questa favola, l'importanza dei possibili legami affettivi, costruiti nel rispetto dell'altro, rispetto dei suoi modi, dei suoi tempi,

che porta a scoprire la peculiarità di quel rapporto ed a capire che l'essenziale è invisibile agli occhi. Non esiste, a mio parere, il modello ideale della relazione genitore-figlio, ma semplicemente, l'importanza di un una madre "sufficientemente buona", di un ambiente caldo, amovole, dove i limiti non siano delle trincee invalicabili; i no dei muri insormontabili, ma soltanto un modo diverso in cui la realtà si esplica. Nel bambino il suo andare incontro alla realtà implica il riconoscimento dell'altro, che è parallelo al riconoscimento di se stesso da parte dei genitori; un riconoscimento come persona è il primo passo per riconoscere gli altri come persone; essere amati è la condizione necessaria per potere amare. Può sembrare paradossale ma il senso della socialità, il primo riconoscimento dell'altro nasce dal piccolo mondo della privatezza; si è capaci di relazione con gli altri quando si è stati accolti nella originaria relazione che è quella che intercorre tra genitori e figli, così come la volpe, dopo avere incontrato il Piccolo principe dai capelli d'oro, sarà capace di apprezzare il colore del campo di grano.

D.ssa Lenoci Immacolata

Dai nostri gruppi

"Se non sarò maestoso come le montagne

Mio Signore

se non sarò profondo come il mare

se non sarò forte come il vento

se non sarò caldo come il sole

dammi o Signore

la consapevolezza di non avere vissuto invano

di essere stato almeno un granello di sabbia

figlio del sole

sbattuto dal vento nelle profondità del mare."

Massimo Amati

*Poesia inviata da Metticia Stefania di Salluggia (VC).

Le mie "buone nuove"

"Sono Mirella, la "reperibile telefonica" per Brescia. E' un po' che non scrivo e vorrei che questa mia apparisse sul prossimo InformaLidap. Come la prima volta che ho letto il giornalino, quando arriva, lo leggo tutto d'un fiato, mi sento come una bambina che vuole gustare in fretta il suo gelato per paura che altri le rubino questi istanti

come una bambina che vuole gustare in fretta il suo gelato per paura che altri le rubino questi istanti magici. Si amici! Nel leggere tra le pagine c'è l'ansia di conoscere notizie nuove, emozioni nascoste di persone che si raccontano e la cosa magica è che sai già tutto quanto trovi scritto, è come un prolungamento di ognuno di noi. Ora veniamo alla novità per quanto riguarda Brescia. Alla fine di questo mese dò l'avvio ad un gruppo tutto nuovo, nel mio paese, con l'aiuto, sentite! sentite! di uno psichiatra della USL 16 di Gardone U.T.; il dott. F. Saviotti, che dopo avere avuto un colloquio con me si è reso disponibile ad aiutarmi. Siamo ospiti presso il locale dell'ambulatorio del mio medico di base il dott. F. Beffa con persone tutte nuove visto che le altre due esperienze di gruppo non sono andate bene. Io, da parte mia, non ho mai smesso di lottare, non mi dò per vinta ed eccomi qui, nuovamente a ritentare; voglio che la "cosa" funzioni. Vi prego di fare gli scongiuri e mi auguro che tutto vada O.K. Sotto sotto, non nascondo di avere un po' di paura anche perchè sono sola, ma la forza di continuare è più forte. Per cui mi rimetto in discussione nuovamente, sono testarda, voglio riuscirci...è diventato un chiodo fisso! Ora vi abbraccio tutti con tanto affetto da Nord a Sud".

Mirella da Brescia

Percorsi ed opportunità alternative

"Il 18 gennaio 1997 ha preso il via, a Firenze, il 3° Corso Interattivo sui Disturbi da Attacchi di Panico ed Agorafobia che si tiene, come per gli anni trascorsi, presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e Psichiatriche dell'Università di Firenze. I partecipanti al Corso sono 10 "dappisti" che sono stati selezionati tra tutti coloro che, nei mesi scorsi, hanno contattato la Lidap, telefonicamente. Tale corso terminerà il 14 giugno 1997 ed è organizzato in 15 sedute di due ore ciascuna, guidate da una "equipe" di sei psicoterapeuti coordinati dal dott. Galassi. Le tecniche utilizzate e insegnate ai partecipanti sono: "Esposizione in vivo"; "Training Autoistruttivo"; "Training Assertivo"; "Problem Solving" e "Self-Help". Saranno utilizzati i moduli didattici: "Clinico Psicometrico"; "Didattico Informativo" e "Cognitivo Comportamentale". Anche per questo anno il Corso è gratuito ed ai partecipanti è richiesta solo l'iscrizione alla Lidap per il 1997. Un



particolare ringraziamento va al dott. Galassi ed ai suoi collaboratori per tutto quello che stanno facendo per noi, ed alla nostra Barbara, per l'ottimo lavoro di organizzazione dei gruppi che hanno partecipato al Corso; a questi dò il "benvenuto" nella grande famiglia della Lidap e ribadisco l'invito rivolto loro, nel corso della prima riunione, a seguire tutto il Corso dal quale, solo con la frequenza completa, potranno ricavare gli stessi grandi benefici che hanno ottenuto in passato i partecipanti ai precedenti Corsi."

Paolo Marconi dalla Toscana

Giuliano, ovvero "Il Pronto Intervento Lidap di Parma"

"Tempo fa, avevo già accennato a Giuliano, sul giornalino, riportando i suoi progressi (o regressi) da quando è venuto a contatto con noi della Lidap di Parma, lo scorso Aprile. Lui proprio non ci tiene a "mettersi in bella mostra", noi, invece, abbiamo ritenuto giusto tracciarne un profilo, a sua insaputa, tra il serio ed il faceto, per ciò che lui rappresenta, e soprattutto per quello che sta facendo di concreto per noi, per tutti coloro che ci contattano. E' un tipo che, a prima vista, incute paura e soggezione in chi lo incontra: è alto, ben messo, un folto pizzo di barba bianca, lo sguardo serio, scrutante, una voce stentorea. Un "gigante buono". Ha 58 anni, soffre di DAP da una trentina d'anni, o forse più. Non si è mai arreso al panico né ad altre pesanti traversie familiari ed economiche. Vive solo, a condizionargli ulteriormente la vita, a far sì che si ritirasse dal "mondo produttivo" è stato un infarto, qualche anno fa. Da commerciante, brillante, di suini, di granaglie, di mangimi, sempre in giro, a contatto con la gente, a persona bloccata in casa, nella monotonia, a chiedersi, con paura, ad ogni insorgere di certi sintomi se fosse in arrivo un attacco di panico o di cuore. Ha l'abitudine di tenere pronta, a portata di mano, una piccola valigia, con tutto il necessario per le corse al Pronto soccorso o per un ricovero. Quando l'ho incontrato per la prima volta, a casa sua, abbiamo parlato per ore ed ore, scolandoci bottiglie di Coca-Cola. Il suo raggio d'azione era, allora, limitato a pochi metri fuori di casa. Non saliva più, da tempo, sulla sua Lancia Trevi. Mi era apparso deluso, scettico e restio a ributtarsi "nella mischia". Continuava a ripetermi: "Cosa vengo a fare io ad un gruppo? Cosa ho più da dare agli altri, alla mia età e nello

stato in cui mi ritrovo?" Sembrava si stesse svolgendo, tra lui e me, una sorta di "trattativa commerciale" una sfida a chi sapesse "vendere" meglio. Beh, alla fine, si è lasciato convincere. Voleva porre delle "condizioni" al nostro "contratto": fare gli incontri di gruppo a casa sua o in un luogo più vicino, data la difficoltà a muoversi. E no, caro Giuliano!!! Forse, il pover'uomo era ignaro di ciò che lo attendeva...Ancora adesso, ogni tanto, mi ripete: "M'hai fregato proprio bene, furbacchione!" Però lo dice sorridendo...Siamo diventati amici per la pelle. Sì, in effetti, noi del gruppo, l'esistenza gliel'abbiamo "sconvolta". E lui se l'è lasciata, via via, sconvolgere senza opporre resistenze: forse era ciò che cercava...Sta di fatto che da dappista "trainato" è divenuto, nel giro di poco tempo, un dappista "trainante", e non solo all'interno del suo gruppo di self-help. Ha ripreso a guidare, passa a prendere e porta ai gruppi le persone che non riescono ancora a muoversi. Gli è capitato di perdere la pazienza con una o due persone "difficili", mandandole a "quel paese". Quelle stesse persone, guarda caso, continuano a chiamarlo e lui fa del suo meglio per aiutarle. Lo abbiamo battezzato "Pronto Intervento Lidap" perchè "corre" per le situazioni più difficili e disparate. Il suo telefono è quasi sempre occupato. "Ma piantatela!" esclama, fingendosi seccato, quando gli diciamo, in coro che è il nostro "decano", il nostro "saggio". Un mese fa, proprio perchè continuava a ripetere di sentirsi "rinato" e che per lui era "l'anno zero", alcune persone del gruppo hanno pensato bene di organizzargli una festa: sulla porta di casa sua era appeso un fiocco azzurro, un cartello "Giuliano-Anno-Zero". Quando sono entrato, me lo sono trovato davanti con tanto di bavaglino e succhiotto, gli avevano persino legato un ciuffo sui capelli con un nastro azzurro. Noi abbiamo mangiato salame e torta, a lui abbiamo lasciato gli omogeneizzati..."

Pietro Adorni da Parma

Si può uscire dal Dap?

"Vi scrivo ad un anno di distanza dal mio ingresso nel gruppo per raccontarvi la mia esperienza ed i miei progressi. Se ritorno per un attimo, con la mente, a qualche anno fa, posso subito ricordare la persona diversa che ero: convinta di non potercela fare da sola ad uscire dal Dap; convinta di non riuscire più a superare tutti gli evitamenti di



questi lunghi 5 anni, convinta che non esistessero altre persone con i miei stessi problemi. Tutte "convinzioni" ferme e salde nella mia mente. Poi ho incontrato il Gruppo e da allora il mio cammino si è rivelato un percorso in salita. Per prima cosa è cambiato il mio atteggiamento nei confronti del Dap, in quanto oggi posso affermare che questo disturbo non mi preoccupa più, mentre prima imperava nella mia mente, adesso invece, riesco a fare molte cose prima impensabili. Esco a piedi, mentre prima mi fidavo solo del mio motorino, fiducia che non mi risparmiava, comunque, un attacco di panico; vado al supermercato, incurante della folla e della fila alla cassa, frequento dei corsi senza problemi mentre prima era impossibile sostare in un ambiente affollato per pochi minuti, ho sostenuto 3 concorsi pubblici in cui le aule era piene zeppe di gente e "non si può uscire" se non dopo una certa ora, riesco ad andare in macchina. Quello che più è importante, in tutto ciò, è, adesso, il mio nuovo modo di affrontare la vita, con calma e serenità, senza preoccuparmi degli eventi prima ma affrontandoli al momento. Ma come ho fatto tutto questo? L'ho fatto esclusivamente grazie a Vittorio, il nostro operatore, al gruppo ed a me stessa senza alcun supporto farmacologico, e questo mi fa sentire ancora più forte. Ora mi ritrovo a frequentare il gruppo e a sentire le esperienze di persone nuove. Per qualche istante mi ritrovo a rivivere quei momenti tristi ma lo faccio in modo costruttivo per me e per gli altri; per me in quanto vedo i passi concreti che ho compiuto verso la guarigione, per gli altri perchè posso raccontarmi e dare loro speranza, anzi la certezza che dal Dap si può uscire."

Erica da Trieste

Programmazione Lidap 1997

Relazione dal Comitato Scientifico

Domenica 01/06/97 si sono riuniti a Napoli, nella sede della Lidap, i terapeuti dell'area Sud, i rappresentanti del Comitato Scientifico ed alcuni collaboratori locali.

L'incontro, di cui tutti sentivano l'esigenza, è stato reso possibile dalla encomiabile capacità organizzativa della responsabile dell'Area Sud, Rossana Ciambelli, e si è rivelato come un'occasione utilissima per affrontare alcuni dei

problemi più complessi, per elaborare alcune proposte molto interessanti e per avviare attività concrete. Rossana Ciambelli, dopo la presentazione di rito, ha sottolineato la carenza di terapeuti e di gruppi di self-help in tutto il Meridione, ma soprattutto a Sud di Salerno, in Calabria, Basilicata e Puglia. E' questa un'area buia in cui risulta ancora più difficile, uscire allo scoperto, chiedere ed ottenere aiuto per un disturbo riconosciuto come psichiatrico. Se non ci fossero le attivissime sezioni della Sicilia, verrebbe proprio da pensare che, anche per la Lidap, Cristo si è fermato ad Eboli. Purtroppo anche il nostro opuscolo, allegato a Star Bene, distribuito in quasi tutte le regioni italiane, non è stato inviato in quell'area emarginata. E' stata quindi sottolineata la necessità di stabilire una rete di contatti sempre più numerosi e di diffondere, in modo capillare, la conoscenza della Lidap. Infatti aree sguarnite esistono anche nel Lazio, in Campania ed in Abruzzo. D'altra parte è stata ricordata anche l'importanza di una selezione dei partecipanti ai gruppi di self-help, sia per la tutela del singolo, sia per evitare danni al gruppo. Molto spazio è stato dedicato al tema dell'auto-aiuto, dei gruppi della Lidap, degli helpers e della loro formazione. Tutti hanno partecipato attivamente, con grande interesse, alla discussione sui vari aspetti di queste tematiche, ponendo problemi, quesiti, esponendo dubbi, portando contributi derivati sia da esperienze dirette sia dalla conoscenza della letteratura scientifica, avanzando proposte ed offrendo la personale disponibilità alle iniziative dell'associazione. Ci si è chiesto, ad esempio:

* Quali sono le caratteristiche del gruppo di Self-Help?

* Ha una valenza terapeutica?

* Qual'è la differenza con un gruppo terapeutico?

* Qual'è la differenza con un gruppo costituitosi spontaneamente, al di fuori di un setting preciso?

* L'helper deve essere formato? E in che modo?

* Come va selezionato l'helper?

* Come vanno impostati i rapporti tra gruppo di self-help e terapeuta?

* Quale deve essere il ruolo del supervisore?

Questi e molti altri i problemi ed i quesiti che esistono di fatto e che sono subito emersi nel primo incontro dei terapeuti, dimostrando come la coraggiosa decisione della Lidap, di organizzare due Corsi di Formazione per Helper e l'impostazione del programma dei Corsi siano state davvero felici. Infatti gli argomenti coincidono con

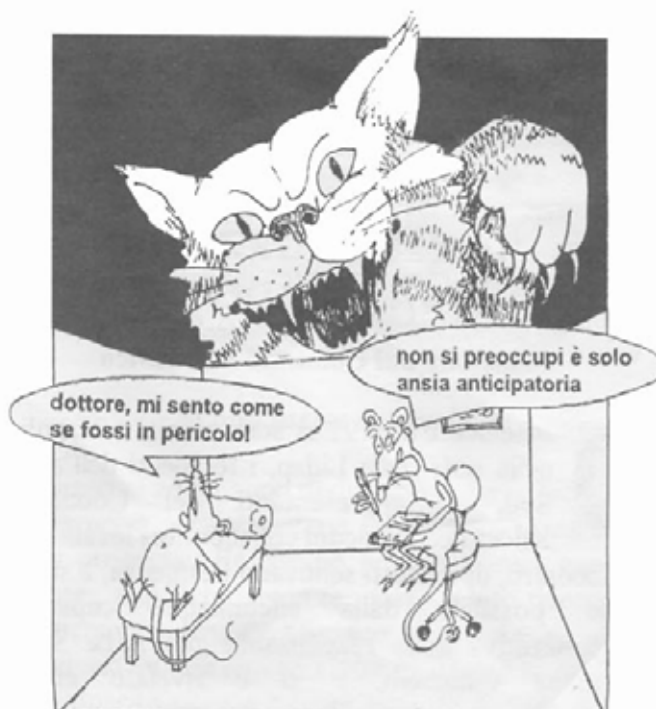


gli interessi che sono immediatamente avvertiti da chi, quotidianamente, viene a contatto con tali problematiche. Tra le proposte, ricordiamo, ad esempio, quella del dott. Rotolo (dedicare alcuni incontri alla descrizione e discussione delle esperienze specifiche di lavoro nei gruppi Lidap già esistenti); quella del dott. Milici (organizzare incontri con i medici di medicina generale); quella del dott. Cicia (lavorare perchè ci sia una certa coerenza, una linea comune all'interno del gruppo di terapeuti Lidap). Il dott. Grezio ha sollevato il problema dell'identità della Lidap come associazione e degli obiettivi che essa si pone: orientarsi verso una associazione come quella americana di Mary Guardino o verso un modello totalmente diverso? Il dott. Morbiducci ha parlato della sua esperienza in un gruppo eterogeneo ed ha sottolineato i vantaggi che, a suo avviso, potrebbero derivare dalla presenza di pazienti con Dap accanto a pazienti con disturbi psichiatrici diversi. In rappresentanza del Comitato Scientifico, la dottoressa Lenoci ed io abbiamo fornito alcune informazioni sull'organizzazione del Corso per helpers che inizia a Settembre. Rosa Maria Lombardo, responsabile regionale, con Francesco S., della Lidap in Sicilia, ha illustrato alcune ammirevoli iniziative e l'ottima organizzazione della sezione siciliana, fornendo modelli che potrebbero essere un utile punto di riferimento anche per le altre regioni. E' stato poi ripreso il problema delle regioni emarginate ed è stata presentata una proposta concreta, per avviare un lavoro proficuo e continuativo. Innanzitutto, per tale scopo sarà organizzata una giornata di incontri in ciascuna di queste regioni: una a Settembre in Calabria, una ad Ottobre in Basilicata ed una a Novembre in Puglia. Ogni giornata sarà articolata in due parti: la prima dedicata ad un incontro con la cittadinanza ed alla presentazione della Lidap; la seconda ad un incontro con i medici di base, con gli psicologi, psichiatri ed altri operatori più direttamente coinvolti nell'assistenza ai pazienti con Dap.

Per concludere sembra necessaria una considerazione. Per molti anni la psichiatria è stata danneggiata dalle scissioni ideologiche tra sostenitori del modello biologico (farmaci e basta) e fautori del modello psicologico (psicoterapia soltanto e mai farmaci). La psichiatria moderna insiste molto sulla necessità di superare queste inutili diatribe e realizzare una psichiatria integrata (bio-psico-sociale); ma basta guardare la TV e

leggere i giornali per capire che molti psichiatri continuano a lottare tra loro, con grande confusione e danno per i pazienti. L'incontro di lavoro, organizzato a Napoli da Rossana Ciambelli, ha confermato che, tra i meriti della Lidap, c'è anche questo: di essere riuscita a concretizzare un lavoro di reale, fattiva integrazione tra psichiatri, psicoterapeuti, psicanalisti di diverso orientamento e psicologi, senza pregiudizi ideologici, in un approccio serio e scientifico al problema del Dap, con ovvi vantaggi sia a livello della ricerca che dell'assistenza, sia per i terapeuti sia per i pazienti.

Dott. Cei Vittorio





La pagina informativa

Letture.

James Redfield. La profezia di Celestino. Corbaccio.

Uno studioso americano di sociologia che, da un giorno all'altro, viene proiettato in un viaggio in Perù, pieno di mille insidie e di difficoltà, alla ricerca delle "9 Illuminazioni" descritte in un antico manoscritto Maya. Questa è la storia che fa da sfondo alla ricerca di una nuova presa di coscienza spirituale e della vera essenza della propria esistenza, senza mai distaccarsi dalla sua dimensione emozionale; mettendo da parte la cultura del raziocinio imperante. Consapevolezza, contatto, energia, RELAZIONE si fondono insieme e accompagnano il lettore in un percorso molto simile a quello terapeutico, dove viene messo, spesso, l'accento sul dramma del controllo dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. In questo libro, il mondo non viene più visto come subalterno all'uomo, ma in armonia con esso, e la natura diviene dispensatrice di energia. Seguendo una logica minimalista, vengono affrontati alcuni concetti laici, come l'autodeterminazione della gente e l'insofferenza verso l'autorità ingerente, permeandoli di spiritualità, e dove il futuro e le attività personali vengono "consapevolmente" collegati alla collettività, ed "il dare è principio universale di sostegno di tutti", che compensa di ritorno, il vuoto conseguente. Richiamandoci, spesso a lasciarci andare alla nostra vera natura e a seguirla fino in fondo, il libro può riassumersi in un solo messaggio: "Il genere umano è su questo pianeta per evolversi in modo consapevole".

Francesco S. (Palermo)

Saul Bellow. L'iniziazione. Arnoldo Mondadori Editore. Passepartout.

In un freddo giorno di gennaio, a Chicago, nel 1933, il diciassettenne Louie, si rende conto del segreto lavoro dei giorni. Sua madre sta morendo ma lui non vuole pensarci, e impegnato in commissioni varie si imbatte in un'avventura assolutamente inattesa. A raccontare la storia, in perenne bilico tra timore ed eccitazione, è lo stesso Louie, cinquant'anni dopo. La rievoca al suo unico figlio perchè, confesserà alla fine del libro: "non lascio un grosso patrimonio, ed è per questo che ho scritto questa memoria, una sorta di aggiunta alla tua eredità". L'autore, Saul Bellow, un settantacinquenne di origine russa, con alle spalle molti libri importanti ed un Nobel per la letteratura nel 1977, imprime al libro un inizio indimenticabile: "Quando stanno succedendo troppe cose, più di quante tu ne possa sopportare, puoi scegliere di far finta che non stia accadendo niente di speciale, che la tua vita stia girando e rigirando come un piatto di un giradischi. Poi un giorno, ti rendi conto che quello che credevi un piatto di giradischi, liscio ed uniforme, era in realtà un mulinello, un vortice". Come Louie, anche l'autore, vive ed ha vissuto nella metropoli dell'Illinois. Chicago, sulle sponde ghiacciate del lago Illinois, nell'inverno lungo e severo; e quando Louie resta nudo ed è costretto a fuggire vestito da donna, cresce, anche dentro di noi, il freddo e la paura di tornare a casa e trovare sua madre morta. Poi osserveremo il ragazzo seduto accanto ad un finestrino come all'incrocio di due destini, uno familiare ed uno esterno, entrambi crudeli; "la mente attraversata da lampi di pensiero come proiettili traccianti che sciabolavano nella tenebra lontana". E' l'inizio di una crisi di panico? O la paura gli servirà per vivere? Per rispondere a queste domande non esiste altro modo che leggere il libro.

Pier Luigi Brunori (Perugia)

Comunicazioni interne:

* Il giorno 1 Giugno, a Napoli, si è tenuto il 1° incontro del Comitato di Consulenza Scientifica dell'Area Sud.

* Il giorno 25 Maggio si è svolto, a Firenze, l'incontro del Comitato di Consulenza Scientifica: l'argomento discusso era il "Corso di Formazione per Helpers" che partirà a Settembre. Chi ha dato, verbalmente, la propria adesione, riceverà, quanto prima, una scheda di iscrizione. Chi volesse informazioni ulteriori può contattare: Amalia Prunotto-tel 049/8712692; Rossana Ciambelli- tel 081/7614330.

* Il 5 ed il 6 Luglio si è svolto a Roma il "Primo Meeting Internazionale tra Associazioni di Self-Help operanti sul DAP e sulle Fobie". Tra i relatori, oltre la LIDAP, hanno partecipato "NO PANIC"(GB) -



“STRESSWATCH”(GB) - “AADA”(ES).

* A Marostica (VI) si è attivato un “Centro di Diagnosi e Cura sui Disturbi d’ansia”, che opera con professionisti, impegnati in modo volontaristico, e che hanno intenzione di collaborare con la LIDAP.

Ringraziamenti: Si ringrazia la d.ssa Lenoci ed il dott. Cei, del Comitato di Consulenza Scientifica della Lidap, per la gentile collaborazione a questo numero del giornalino.

Un grazie e “BRAVA” particolari a Rossana Ciambelli per l’organizzazione della giornata di incontro del 1.6.1997 a Napoli.

“Un ringraziamento ad Alberto, di Cagliari, per il sostegno e l’aiuto che mi dedica ogni giorno” **Valentina Da Parma:** Si ringrazia la sig. Valentina Martelli che ha curato il servizio sul gruppo di self-help di Parma, trasmesso da Rete 4 nel mese di Aprile. Un ringraziamento particolare va alla d.ssa Filomena Molè per il Servizio di Diagnostica offerto ai gruppi.

Ringraziamo, inoltre, la S.I.M.P. (Società Italiana di Medicina Psicosomatica) e, in via privilegiata, il Dott. Antonino Minervino di Parma per l’invito di intervento della L.I.D.A.P. al XVI Congresso Internazionale della S.I.M.P. (1/4 Maggio 1997). Con una relazione, Valentina Cultrera ha potuto comunicare la nostra esperienza di associazione. Io ed Alma, collaboratori locali per Parma, abbiamo partecipato ai 4 giorni di congresso. Il programma è stato molto interessante ed assai intenso. E’ stata, per noi, una valida opportunità per acquisire informazioni di carattere tecnico, per intervenire in alcuni dibattiti, per farci conoscere (anche attraverso i circa 150 opuscoli che i partecipanti si son presi alla libreria, allestita per l’occasione) e per prendere contatti con altre realtà e professionisti della “relazione d’aiuto”(Pietro Adorni).

Siamo Apparsi su: “Star bene” di Aprile con un opuscolo interamente curato dalla Lidap, su Confidenze di Maggio, su TV Rete4 ad Aprile, su “Star Bene “ di Agosto.

Il Direttivo Comunica ...

Il Consiglio di Amministrazione, l’8/06/97, dopo aver letto la comunicazione, che Elena Fabrello chiede venga pubblicata su questo numero dell’InformaLidap, ritiene di dar voce alla parte che così si esprime: **“Porgo un saluto affettuoso ed un sincero ringraziamento alle persone che in silenzio e molto umilmente mi hanno sempre spedito con puntualità gli articoli, aiutandomi a confezionare il giornalino più utile e ricco di sentimenti della storia dei giornalini. Chiedo scusa a chi si aspettava di vedere pubblicato il proprio contributo nell’ultimo numero dell’InformaLidap, in modo particolare a Pier Luigi, Simona, Erica, Marisa, Raffaella, Raffaele, Lucia, che hanno scritto cose bellissime e molto utili agli altri. Non sono responsabile di questa scelta...”.** La scelta di non pubblicare la parte successiva della lettera esclude qualsiasi forma di censura, ma ritiene che le considerazioni in esse contenute, poiché frutto di rapporti personali di Elena con le singole persone o l’insieme di esse nell’attuale direttivo non possano essere comprese, senza fraintendimenti, in uno spazio così ridotto. Non si vuole inoltre creare un precedente, qualora il giornale possa essere utilizzato come strumento di battaglie personali o come sostituto di comunicazioni interpersonali, che devono essere risolte su altri livelli. I membri del Direttivo si sentono impegnati ad inviare una risposta ad Elena, poiché ritengono necessaria una comunicazione, che sia affettiva e poi chiarificatrice, sulle problematiche esposte. Il progetto, che in questo numero viene proposto, relativo alla strutturazione di un giornale aderente ai bisogni della nostra Associazione, si crede essere la risposta più significativa ad Elena, nel convincimento che tale cambiamento sia scaturito anche dalla sua sofferenza e dai suoi sacrifici, sostenuti nella gestione dell’InformaLidap.

Comunicato ai Soci.

Qualunque chiarimento inerente alla gestione dei soldi della Lidap, prima della verifica prevista per la fine dell’anno, può essere ottenuto telefonando al Tesoriere, (o al Presidente), che garantisce la limpidezza della contabilità e che di essa si è assunta l’onere e la responsabilità. E’ del tutto inutile chiedere informazioni ai singoli Collaboratori Locali che non possono farsi carico anche di questo impegno.

La Presidenza